

パプリカ



色が均一で、張り艶があるものを選びましょう。保存の際は、ビニールやポリ袋に入れて野菜室に入れておきます。カットしたものを保存する場合は、流水ですすいであらってから、水気を切って袋やタッパーに入れましょう。冷凍保存は食感や味を損ねてしまうので向きません。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



焼き夏野菜のきゅうりソース

調理時間
10分

1人分
123kcal

焼き夏野菜のきゅうりソース

調理時間

10分

1人分

123kcal

【材料/2人分】

| | |
|-----------|------|
| トマト | 1個 |
| 黄パプリカ | 1個 |
| ししとう | 10本 |
| きゅうり | 1本 |
| 塩 | 少々 |
| 黒こしょう | 少々 |
| キューピー ハーフ | 大さじ3 |

【作り方】

- ① トマトは輪切りにする。黄パプリカは縦2cm幅に切る。
- ② ①とししとうはフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ③ きゅうりはすりおろし、「キューピー ハーフ」とよく混ぜ、塩で味をととのえる。
- ④ 器に②を盛りつけ、③をかけて、黒こしょうをふる。